

# Hamburguesas Pequeñas de Puercoespín

Meal Components: Grains, Meat / Meat Alternate

Sandwiches, F-10r

| Ingredients                           | 25 Porciones  |                | 50 Porciones   |              | Directions   |
|---------------------------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--|
|                                       | Weight        | Measure        | Weight         | Measure      |  |
| Agua                                  |               | 1 3/4 tazas    |                | 3 1/2 tazas  | <ol style="list-style-type: none"> <li>Mezcle el agua y el arroz en una olla y póngala a hervir. Cúbrala y cocínela hasta que se absorba el agua, por unos 30-40 minutos. Déjelo que esponje. Cúbralo y refrigérelo a 40 ° F.</li> </ol>                       |
| Arroz, grano largo, normal, seco      | 4 3/4 oz      | 3/4 tazas      | 9 1/2 oz       | 1 1/2 tazas  |  |
| Aceite de canola                      |               | 1 cda          |                | 2 cda        | <ol style="list-style-type: none"> <li>Caliente el aceite. Sofría las cebollas, el apio y el ajo de 5 a 7 minutos o hasta que estén blandos. Cúbralos y refrigérelos. Puntos Críticos de Control: Enfríe a 41 ° F o menos en un periodo de 4 horas.</li> </ol> |
| * Cebolla fresca, picada en cuadritos | 3 oz          | 1/2 taza 2 cda | 6 oz           | 1 1/4 tazas  |  |
| * Apio fresco, picado en cuadritos    | 7 oz          | 1 1/2 tazas    | 14 oz          | 3 tazas      |  |
| Ajo fresco, picado                    | 1 1/4 oz      | 2 cda          | 2 1/2 oz       | 1/4 taza     |  |
| Pavo molido crudo, magro              | 3 lb 7 3/4 oz | 1 qt 3 tazas   | 6 lb 15 1/2 oz | 3 qt 2 tazas | <ol style="list-style-type: none"> <li>Combine el pavo, huevos, arándanos rojos, espinacas, salsa inglesa (Worcestershire), sal, pimientos, arroz integral y mezcla de cebolla.</li> </ol>   |

|                                  |      |             |       |              |
|----------------------------------|------|-------------|-------|--------------|
| Huevo líquido entero             |      | 1 1/4 tazas |       | 2 1/2 tazas  |
| Arándanos secos, picados         | 6 oz | 1 1/4 tazas | 12 oz | 2 1/2 tazas  |
| * Espinaca tierna fresca, picada | 5 oz | 1 qt        | 10 oz | 2 qt         |
| Salsa inglesa (Worcestershire)   |      | 1 cda       |       | 2 cda        |
| Sal                              |      | 1 1/2 cda   |       | 1 cda        |
| Pimienta negra molida            |      | 2 cda       |       | 1 cda 1 cdta |
| Pimienta blanca Molida           |      | 1/4 cdta    |       | 1/2 cdta     |

**4.** Haga sus porciones en hamburguesas utilizando una cuchara N° 8 (1/2 taza) en una bandeja de hornear forrada de papel de hornear (pergamino) (18 "x 26" x 1 ") ligeramente cubierto con aceite antiadherente en aerosol. Para 25 porciones, utilice 1 bandeja.

**5.** Hornee: Horno convencional: 350 ° F durante 18 minutos. Horno de convección: 325 ° F durante 14 minutos NO COCINE DEMASIADO. Puntos Críticos de Control: Caliente a 165 ° F ó más alto durante por lo menos 15 segundos.

**6.** Puntos Críticos de Control: Para servirlo caliente manténgalo a 135 ° F ó más alto.

|                                    |    |    |
|------------------------------------|----|----|
| Mini rollos de pan integral (1 oz) | 25 | 50 |
|------------------------------------|----|----|

**7.** Sirva en mini rollos de pan integral.

**8.** Si lo desea sívalas con lechuga, rodajas de

## Notas

### **Nuestra historia**

La receta de la Escuela Alternativa del Centro de Educación del Sur (SECA) desafió al equipo a juntar sus cabezas en la cocina de la escuela, mezclando y combinando los ingredientes para encontrar la mezcla perfecta y creó las “Hamburguesas Pequeñas de Puercoespín” ganadora del Premio Mayor en un concurso nacional.

¿Qué son exactamente los “Hamburguesas Pequeñas de Puercoespín”? Son hamburguesas de pavo deliciosas, saludables, altas en proteínas, con la cantidad justa de especias y un realce de sabor de arándanos rojos dulces, todo servido en pequeños rollos de pan integral. La adición de arroz a la mezcla de hamburguesa creó una textura espinosa parecida a la de los puercoespines – de ahí su nombre.

Las Hamburguesas Pequeñas de Puercoespín son una deliciosa, nutritiva y apetitosa nueva forma para que los niños coman sano. Los ingredientes simples y su fácil preparación las hacen una opción favorable para una idea de menú rápido que los niños disfrutarán.

### **South Education Center Alternative School**

Richfield, Minnesota

#### **Miembros del Equipo Escolar**

**Profesional de Nutrición de la Escuela :** Wanda Nickolai

**Chef:** Todd Bolton (Parasole Restaurante Holdings, Inc.)

**Miembros de la Comunidad :** Theresa Guthrie (Profesor de la Familia y de Ciencias del Consumidor) y Mary Lair (Enfermera de la Escuela, Salud Pública de Bloomington)

**Estudiantes :** Adilene D., Chris D., L. Dominic y Dolores P.

\*Vea la Guía de Mercado de información para compra de alimentos que cambiara durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

Los ingredientes de grano usados en esta receta deberán de satisfacer los criterios de grano entero rico del Servicio de Alimentos y Nutrición.

| Marketing Guide       |              |              |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Food as Purchased for | 25 Porciones | 25 Porciones |
| Cebollas maduras      | 4 oz         | 8 oz         |
| Apio                  | 9 oz         | 1 lb 2 oz    |
| Espinacas tiernas     | 12 oz        | 1 lb 8 oz    |

| Serving   | Yield   | Volume  |
|---|---|---|
| 1 hamburguesa pequeña proporciona 2 oz de equivalente de carne/carne alternativa y 1 oz de granos equivalentes. | <b>25 Porciones:</b> aproximadamente 5 lb 12 oz | <b>25 Porciones:</b> 25 hamburguesas pequeñas |
|   | <b>50 Porciones:</b> aproximadamente 11 lb 8 oz | <b>50 Porciones:</b> 50 hamburguesas pequeñas |

**Nutrients Per Serving**

|              |      |                |        |                 |        |
|--------------|------|----------------|--------|-----------------|--------|
| Calorías     | 247  | Grasa saturada | 2 g    | Hierro          | 2 mg   |
| Proteínas    | 16 g | Colesterol     | 85 mg  | Calcio          | 65 mg  |
| Carbohydrate | 26 g | Vitamina A     | 540 IU | Sodio           | 366 mg |
| Grasa total  | 9 g  | Vitamina C     | 2 mg   | Fibra dietetica | 3 g    |